



परिवार तंदुरुस्ती विश्वास मज्जा



आशा कऱ्ही दिसते

चारिन्यासाठी लस
विलगीकरणाच्या दिवसांसाठी लस! तुमच्या कुटूंबाला तंदुरुस्त आणि
निरोगी राहण्यासाठी मदत करा,
जोडलेले राहा आणि चारिन्याचे संवर्धन
करा.

आठवडा
3

www.family.fit





तंदुरुस्तीला तुमच्या कुटूंबाच्या जीवनातील महत्वाचा भाग कसा बनवाल

ते मजेदार करा

- एकत्र क्रियाशील असा
- खेळ खेळा
- घरातील सर्वांना सहभागी करा
- आत किंवा बाहेर जा सर्जनशील असा आणि तुमच्याजवळ जे आहे त्यामध्ये भागवा.

आठवड्यातील काही दिवस व्यायाम करा. सर्वांना सोयीची राहील अशी वेळ शोधा.





एकमेकांना आव्हान द्या. क्षमता, आकार
आणि वयानुसार वेगवेगळी आव्हाने
द्या

वैयक्तिक ध्येये ठरवा.
सुधारणेची तुलना
तुमच्या वैयक्तिक
उत्कृष्टतेसोबत करा

Listen actively

- **family.fit!** ची वाटणी करा
ते सोफत आहे.
- असे व्यायाम करू नका ज्याकडून वेदना होतील किंवा
सध्याच्या वेदना आणखी वाढतील.
- तुम्ही आजारी असाल तर व्यायाम करू नका. **family.fit.**
च्या आधी आणि नंतर हात धुवा.

हे साधन वापरण्याआधी महत्वाचा करार

हे साधन वापरल्याने तुम्ही आमचे नियम आणि अटी स्विकारत आहात,
ज्या <https://family.fit/terms-and-conditions/> येथे तपशिलवार
दिलेल्या आहेत. हे नियम आणि अटी साधन वापरणारे तुम्ही आणि
तुमच्यासोबत व्यायाम करणा—यांना लागू पडतील. याची खतरी करून घ्या
की तुम्ही आणि तुमच्यासोबत व्यायाम करणारे हे नियम आणि अटी पूर्णपणे
स्विकारत आहेत. जर तुम्ही या नियम आणि अटीसोबत किंवा यामधील एका
भागासोबत सहमत नसाल तर तुम्ही हे साधन वापरू नये



हा आठवडा

ध्येय : टिकाऊ आशा

हे कार्य कसे होते

कुटूंब म्हणून, आठवडयातून 3 दिवस व्यायाम करा (आठवडयातून एक दिवस सुध्दा उपयुक्त आहे) जर तुम्ही जास्त वेळा व्यायाम करू शकत असाल तर इतर प्रकारच्या व्यायामाचा सुध्दा समावेश करा – चालणे, हळू धावणे, सायकल चालविणे, स्केटिंग, किंवा पोहणे.

family.fit च्या प्रत्येक आठवडयाचे एक ध्येय असते. या आठवडयातील केंद्रबिंदू **आप्पा असणे** हा आहे. खाली दिलेली प्रत्येक पायरी तुम्हाला हे ध्येय एकत्र पडताळण्यासाठी मदत करील

प्रत्येक सत्र 7 पाय—यांच्या साहसाने बनलेले आहे. प्रत्येक पायरीसाठी 3 पर्याय आहेत, ज्यामध्ये 3 दिवसांचा व्यायाम कार्यक्रम दिलेला आहे.

आठवण ठेवा की कुटुंबातील कोणीहि फोन घेउन साहसामधील वेगवेगळ्या पाय—यांचे पुढारीपण करू शकतो.

सोबत आनंद घ्या!

family.fit च्या 7 पाय—या



1. हळूवार सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आव्हान



5. पडताळणी



6. प्रार्थना



7. खेळ



पायरी 1 | हळूवार सुरुवात

संपूर्ण भारीराची हालचाल करणे सुरु करा. 5 मिनीटे

संपूर्ण शरीराचे खालील व्यायाम करा.

दिव
स 1

जंकयार्ड कुत्रा

एक व्यक्ती जमिनीवर समोर पाय पसरून आणि हात बाजूला पसरून बसेल. प्रत्येक व्यक्ती एक हात, पाय आणि दुस—या हाता वरून उडी मारील. प्रत्येक जण दोन वेळा उडी मारील आणि जागा बदलेल, यासाठी की सर्वांना उडी मारता यावी.

junkyard dog video. पाहा.

दिव
स 2

पुढा—याचे अनूकरण करा

घरासभोवती किंवा घराच्या अंगणामध्ये थोडे अंतर हळूहळू धावा, सर्वजण निवडलेला पुढारी जसे करील तसे करतील. प्रत्येक खोलीमध्ये किंवा प्रत्येक जागी जाण्याचा प्रयत्न करा. पुढारी कृति बदलविल, उदाहरणार्थ बाजूला पाऊल टाकणे, किंवा पंजावर चालणे. पुढारी बदला.

दिव
स 3

जंकयार्ड डॉग चित्रफित

पहिल्या दिवसाची कृति पुन्हा करा. प्रत्येकी 3 फे—या करा.

junkyard dog video. पाहा



पायरी 2 | एकत्र बोला

विश्रांती घ्या आणि सभाशण सुरू करा. 5 मिनीटे

एकत्र बसा किंवा उभे राहा आणि संभाषण सुरू करा. सुरुवात करण्यासाठी येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिव
स 1

चर्चा करा

तुम्हाला अशी वेळ आठवते का की ज्याची तुम्ही आशा धरली ते घडले नाही?

अशा वेळी तुमच्या भावना कोणत्या होत्या?

आता सध्या तुम्ही कशाची आशा धरली आहे?

दिव
स 2

चर्चा करा

तुमच्या जीवनामधील काही अविस्मरणीय आश्चर्यकारक गोष्टी कोणत्या आहेत?

कशामुळे त्या गोष्टी खास आणि अविस्मरणीय झाल्या?

दिव
स 3

चर्चा करा

जर आपण कशाची तरी आशा धरली आणि ते घडले नाही, तर तुम्ही निराश व्हाल. तर मग आपण आशा का धरावी?

तुम्ही त्या गोष्टींची कशी आशा धरू शकता का, ज्या गोष्टी तुमच्या नियंत्रणाच्या बाहेर आहेत?



पायरी 3 | हालचाल करा

हालचाल करा आणि समोर झूका 5 मिनीटे

समोर झुकणे शिका आणि तुमच्या मुख्य स्नायुंना मदत मिळावी म्हणून त्या व्यायामाचा सराव करा.

दिव
स 1

समोर झुकण्याचा सराव करा

Lunge video. पाहा

या हालचालीचा जोडी जोडीने सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक सुरुवात करा.

दिव
स 2

झुकणे गटार्यात

एक व्यक्ती खुर्ची सभोवती झुकून चालेल आणि वापस येईल, मग तो दुस—या व्यक्तीला हळूच स्पर्श करील की त्याने झुकून चालावे.

प्रत्येक जण सोबत दोरीवरील उडया मारतील.

2 फे—या Lunge relay video. पाहा

दिव
स 3

जोडीने पाय मुडपणे

जोडीदारासमोर तोंड करून उभे राहा. एकमेकांचे मनगट धरा त्याचे वेळी पाय मुडपून बसा.

10 च्या 3 फे—या.

video. पाहा



पायरी 4 | आव्हान

कौटूंबिक आव्हानामध्ये आगेकूच करा 10 मिनीटे

एकमेकांना आव्हान दिल्याने तुम्हाला उर्जा मिळण्यास मदत होते.

दिव
स 1

कौटूंबिक आव्हान

Family Challenge. चित्रफित पाहा

खाली दिलेल्या 6 कृतिंना नाव घ्या (एका कार्डला एक) आणि ते कार्ड वर्तूळात ठेवा. एक व्यक्ती बाटली गोल फिरवील आणि जी कृति करण्यास सांगितले आहे ती कृति करील. दुस—या कुटूंब सदस्याला ईशारा करा.

आव्हान : पूर्ण कुटूंबाने 100 कृति कराव्यात.

5 झुकण्या, 5 पाय मुडपणे, 5 उडया, 10 दोरीवरील उडया, 5 उठाबशा, 10 पंजावर उभे राहाणे.

दिव
स 2

तबाटा

Tabata music. ऐका प्रत्येक जण 20 सेकंद उठाबशा काढील आणि मग 10 सेकंद आराम करील प्रत्येक जण 20 सेकंद पाय मुडपेल आणि मग 10 सेकंद आराम करील.

8 फे—या Tabata Video. पाहा.

दिव
स 3

कौटूंबिक आव्हान

दिवस 1 ची कृति पुन्हा करा.

आव्हान : 150 हालचाली पूर्ण करा.



पायरी 5 | पडताळणी

एकत्र पवित्र भास्त्राची पडताळणी करा. 5 मिनीटे

जीवन प्रश्नाची पडताळणी करा – “आशा कशी दिसते?” योहान 3 मधील येशुचे शब्द वाचा (पुढील पान)

दिव
स 1

वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

आपांग मरण पावली.

येहुच्या पृथ्वीवरील वेळी, लोक येहुला पाहण्यासाठी आणि त्याचे ऐकण्यासाठी गर्दी करीत असत. येहुमध्ये लोकांना एवढे स्वारस्य का होते? ते कापाची आपांग बाळगत होते?

जेव्हा येहु मरण पावला, तेव्हा लोकांच्या मनात कोणत्या भावना आल्या असतील याची तुम्ही कल्पना करू भाकता का?

दिव
स 2

पुन्हा वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

आपांग जीवंत झाली.

जेव्हा येशु वधरस्तंभावर मरण पावला तेव्हा देवाची फार मोठी योजना होती. देवाने येशूला मेलेल्यातुन उठविले ही गोष्ट तुम्हाला कशी आशा देते?

उता–यातील 16 वे वचन पाळीपाळीने वाचा किंवा पाठ म्हणा, देवाने येशुमध्ये आपल्याला जी आशा दिली आहे त्याची आठवण करत असतांना त्यामध्ये तुमची कृति जोडा.

सार्वकालीक आळा

कुटूंब म्हणून तुमच्यासाठी आशा म्हणजे काय किंवा
ती कशी दिसते

‘सार्वकालीक’ हा शब्द फारसा वापरला जात नाही.
तुम्ही त्याचे स्पष्टीकरण कसे कराल?

आज आपण ज्या परिस्थितीला तोंड देत आहोत
तिचा विचार करता, सार्वकालीक जीवनाचे अभिवचन
तुमच्या जीवनाला कसे वळण देईल?

आशेचे शब्द

येशु जे बोलला ते खाली दिले आहे. ते पवित्र शास्त्रातील योहान या
पुस्तकाच्या अध्याय ३ मध्ये सापडते. जर तुम्हाला ही गोष्ट
वाचावयाची असेल तर पवित्र शास्त्रात पाहा किंवा ठपइसमळजमूळ
वर पाहा
(किंवा download the Bible App).

“*जसा मोशेने अरण्यात सर्प उंच केला होता तसे
मनुष्याच्या पुत्रालाहि उंच केले पाहिजे; ह्यासाठी की, जो
कोणी विश्वास ठेवितो त्याला त्याच्या ठायी सार्वकालीक
जीवन प्राप्त व्हावे. देवाने जगावर एवढी प्रीती केली
की त्याने आपला एकलता एक पुत्र दिला, आळासाठी
की, जो कोणी त्याच्यावर विवास ठेवितो त्याचा
नाळा होऊ नये तर त्याला सार्वकालीक जीवन प्राप्त
व्हावे. देवाने पुत्राला जगाचा न्यायनिवाडा करण्यासाठी
नव्हे, तर त्याच्या द्वारे जगाचे तारण व्हावे म्हणून पाठविले
” योहान ३:१४–१७

*तुम्हाला ही गोष्ट गणना २१:४–९ मध्ये

सापडेल, जी तुम्ही नंतर वाचावी



पायरो 6 | प्रार्थना करा

प्रार्थना करा आणि आराम करा. 5 मिनीटे

बाहेर पाहण्यासाठी वेळ द्या आणि इतरांसाठी प्रार्थना करा.

दिवस
1

क्रॉस घडी करा

तुमचा स्वतःचा कागदी क्रॉस तयार करून तो घडी करण्याचा प्रयत्न करा. कुटूंबातील प्रत्येक व्यक्ती आपला कागद फाडून शांतपणे त्याचा क्रॉस बनवित असतांना, येशुची आठवण करा आणि तुमच्या पध्दतीने त्याचे आभार माना.

[paper folding video](#). पाहा.

दिवस
2

आशेची प्रार्थना

“आशा” शब्दाने प्रत्येक वाक्य सुरु होईल अशी प्रार्थना लिहा. ती प्रार्थना तुम्ही तुमच्या क्रॉसवर लिहू शकता. तुम्ही प्रार्थना करीत असतांना ती एकमेकांना वाचून दाखवा.

दिवस
3

प्रार्थना करा आणि ताण द्या.

येशु, जे त्याच्यावर विश्वास ठेवतात, त्यांना आशा देतो. पुष्कळ जण त्याला अजूनहि ओळखत नाहीत किंवा त्यांना ती आशा नाही. तुमच्यासाठी प्रार्थना करा, किंवा तुमच्या कुटूंबातील कोणीतरी आणि मित्र यांना येशुमधील आशा मिळावी म्हणून प्रार्थना करा.



पायरी 7 | एकत्र खेळा

कुटूंब म्हणून खेळ खेळा 5 मिनीटे

क्रियाशील आव्हानासह खेळ खेळा आनंद करा!

देवस
1

शिवाशिवी

एक खेळाडू आत आहे. ती व्यक्ती दिलेल्या जागेवर पळल आणि दुस—या व्यक्तीला शिवण्याचा प्रयत्न करील. ज्याला शिवण्यात येईल तो आत येईल आणि दुस—याला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करील. जो खेळाडू पाय मुडपेल त्याला शिवता येणार नाही (जास्तीत जास्त 3 वेळा पाय मूडपता येईल). शिवणारी व्यक्ती नियमीतपणे बदलत राहा.

देवस
2

फिलप फ्लॉप गटशर्यत



flip flopvideo.पाहा

जोडी जोडीने खेळा. एक जण चालणारा असेल, दुसरा फिलप फ्लॉप हलवणारा असेल. चालणारा खोलीमध्ये सावकाश चालतो, तर दुसरा स्लीपर्स हालवितो यासाठी की चालणारा नेहमी त्या स्लीपर्स वर पाय देईल. खेळाडूची अदलाबदल करीत राहा. 3 फे—या

शेवटच्या फेरीमध्ये चालणा—याचे डोळे बंद करण्यात येतील. काय होते?

देवस
3

विश्वासाने पडणे

“कुटूंबातील सर्वात लहान सदस्य मागे पडतो आणि त्याला बाकीचे लोक झेलतात. बदल करीत राहा.

Trust Fallvideo. पाहा.

परिभाशा

- Warm up एक सोपी कृति आहे ज्याकडून स्नायू गरम होतात, दीर्घ श्वास घेतला जातो आणि रक्त प्रवाहित होते. तुमच्या वार्म अप साठी मजेदार, ठेका असलेले संगित वाजवा 3 ते 5 मिनीटे वेगवेगळ्या कृति करा.
- Workout हालचाली चित्रफितीमध्ये पाहाता येतील, तुम्ही नविन व्यायाम शिकाल आणि त्याची चांगल्या प्रकारे तालीम कराल. सुरुवातीला हळूहळू तंत्र शिकण्याकडे लक्ष केंद्रित करा, त्यामुळे नंतर तुम्हाला वेग घेण्यास आणि मजबूत होण्यास मदत मिळेल.
- Stretches जर तुम्ही Warm up नंतर Stretches केले तर ईंजा होण्याची शक्यता कमी आहे. Stretches करण्यासाठी कमी वेगवान संगिताचा वापर करा. हळूवार खाली वाका आणि पाच सेकंद तसेच राहा
- Rest उत्साहपूर्ण हालचाली केल्या नंतर आराम करा आणि थकवा दूर करा. संभाषण केले तर चांगले होईल.
- Tap out ही दूस—या व्यक्तीकडे व्यायाम पद्धत देण्याचा मार्ग आहे. Tap out साठी तुम्ही वेगवेगळ्या पद्धती वापरू शकता, उदाहरणार्थ, टाळी वाजविणे, शिट्टी मारणे, हाताच्या बोटांची बंदूक करणे, डोळे मिचकविणे इत्यादी काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.





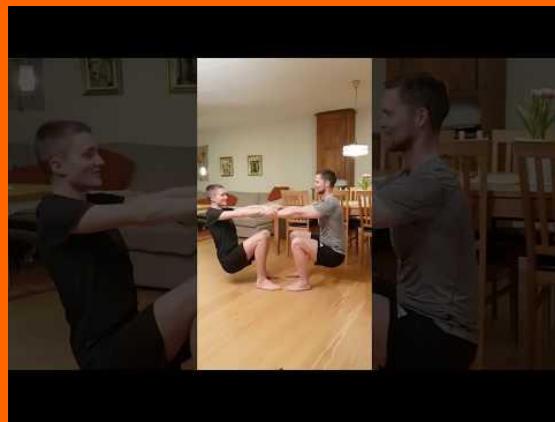
Video links

Find all the videos for family.fit
at <https://family.fit/> or at the
[family.fit YouTube® channel](#)

family.fit promo video



[family.fit video](#)



[family.fit mobile video](#)



कृपया आमच्या संपर्कात असा

आम्ही आशा बाळगतो की Family.fit ही पहिली पुस्तिका तुम्हाला आवडली असेल. संपूर्ण जगातील स्वयंसेवकांनी ही एकत्र केली आहे. Family.fit चे नविन कार्यक्रम तुम्हाला <https://family.fit> वर पाहाता येतील.

या संकेत स्थळावर अद्यावत माहिती देण्यात आली आहे, तुम्ही तुमचे अनुभव किंवा सूचना त्यावर टाकू शकता आणि या जागेकडून तुम्ही family.fit च्या संपर्कामध्ये राहू शकता.

जर तुम्हाला हे आवडले असेल तर तुमच्या अशा मित्रांना आणि इतरांना याबाबत सांगा ज्यांना यामध्ये सहभागी व्हायला आवडेल.

ही सामग्री मोफत देण्यात आलेली आहे आणि तुम्ही सुध्दा इतरांना ती मोफत द्यावी, त्यासाठी कोणतीहि किंमत घेऊ नयें अशी अपेक्षा आहे.

जर तुम्ही या पुस्तिकेचे आपल्या भाषेमध्ये भाषांतर केले असेल, तर त्याबाबत संकेत स्थळावर माहिती टाका किंवा info@family.fit वर इमेल करा, यासाठी की इतरांना त्याची माहिती देता यावी.

आभारी आहोत.



Web: www.family.fit

Email: info@family.fit